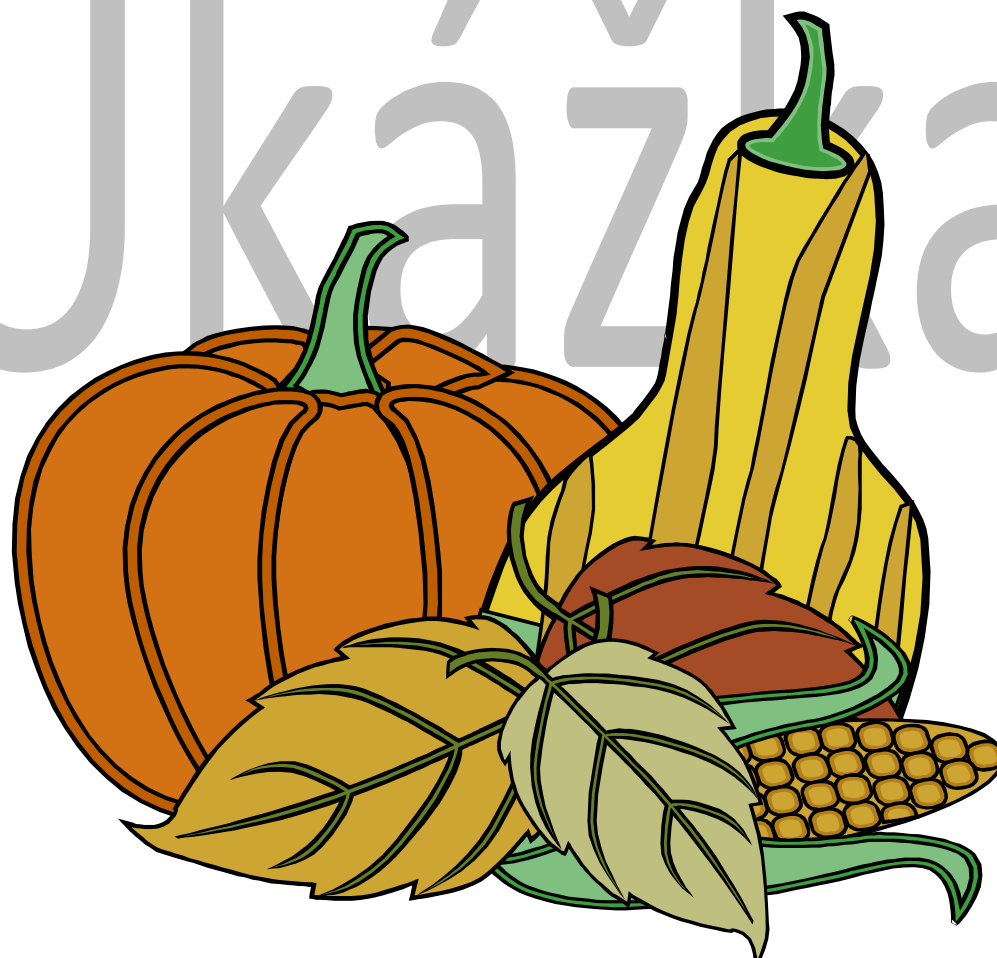


BIELKOVINY

A STRAVA

VEGETARIÁNA

Ukážka



Copyright © 2013 Bádateľ.sk

Obsah

Odporúčané dávky esenciálnych aminokyselín	2
Esenciálne aminokyseliny – rebríčky.....	3
Fenylalanín	4
Fenylalanín - pokračovanie	5
Neesenciálne aminokyseliny - rebríčky.....	6
Alanín	7
Alanín - pokračovanie	8
Cestoviny a obiloviny	9
Bageta, chlieb biely, jačmeň	10
Orechy a semená	11
Arašidy, gaštany, kešu oriešky	12
Ovocie	13
Ananás, avokádo, banán	14
Strukoviny	15
Bôb obyčajný, fazuľa bežná, hrach	16
Zelenina.....	17
Baklažán, bambusové výhonky, brokolica	18

Odporúčané dávky esenciálnych aminokyselín

Aminokyselina	Dávky v mg na 1 kg váhy			Konkrétne príklady dávok (v mg)		
	dojčatá	deti	dospelí	dojča 5 kg	dieťa 30 kg	dospelý 60 kg
cysteín	58	22	13	290	660	780
fenylalanín	125	22	14	625	660	840
histidín*	28	17	10	140	510	600
lzoleucín	70	28	10	350	840	600
leucín	161	42	14	805	1260	840
lyzín	103	44	12	515	1320	720
metionín	58	22	13	290	660	780
treonín	87	28	7	435	840	420
tryptofán	17	3,3	3,5	85	99	210
valín	93	25	10	465	750	600

* Aminokyselina **hystidín**, spolu s **arginínom** (neesenciálna aminokyselina) sú niekedy označované aj ako „semi-esenciálne“. To znamená, že telo si ich v určitej miere vie vyrobiť aj samé, ale nie dosť pre svoje celkové potreby.

Taktiež v dobe detstva musia byť tieto aminokyseliny dodávané v strave. To preto, lebo detský organizmus si ich pre svoj rast vyžaduje v miere presahujúcej svoje produkčné schopnosti.

Esenciálne aminokyseliny – rebríčky



Fenylalanín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2900
sójové bôby	sušené	strukoviny	2000
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1500
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	1300
šošovica	sušená	strukoviny	1230
slnečnicové semená	sušené	orechy a semená	1169
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	1100
arašidy	sušené	orechy a semená	1048
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	1000
hrach	sušený	strukoviny	1000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1000
mandle	sušené	orechy a semená	980
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	760
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	710
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	700
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	680
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	670
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	627
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	600
píniové oriešky	pražené	orechy a semená	560
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	550
pistácie	pražené	orechy a semená	512
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	500
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	460
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	447
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	440
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	420
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	368
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	360
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	350
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	340
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	330
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	320
hrášok	surový	strukoviny	300
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	280
kanpyo	surové	zelenina	268
sójové výhonky	surové	zelenina	172
horčicový list	surový	zelenina	160
cesnak	surový	zelenina	138
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	118
špenát	surový	zelenina	90

Fenylalanín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
gaštany	surové	orechy a semená	80
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	74
tekvica	surová	zelenina	73
pažitka čínska	surová	zelenina	71
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	70
brokolica	surová	zelenina	70
avokádo	surové	ovocie	69
ibištek jedlý	surový	zelenina	60
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	60
karfiol	surový	zelenina	60
špargľa	surová	zelenina	58
zemiak	surový	zelenina	57
tekvica japonská	surová	zelenina	52
bambusové výhonky	surové	zelenina	50
lotosový koreň	surový	zelenina	39
baklažán	surový	zelenina	34
lopúch - koreň	surový	zelenina	33
kiwi	surové	ovocie	31
uhorka	surová	zelenina	29
kapusta	surová	zelenina	27
paprika zelená	surová	zelenina	27
kvaka - koreň	surová	zelenina	26
kapusta čínska	surová	zelenina	25
cibuľa	surová	zelenina	23
jahody	surové	ovocie	22
zeler - stopka	surová	zelenina	21
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	21
banán	surový	ovocie	21
mrkva	surová so šupkou	zelenina	19
paradajky	surové	zelenina	16
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	14
mandarika	surová	ovocie	12
figy	surové	ovocie	12
pomaranč	surový	ovocie	11
melón červený	surový	ovocie	10
ananás	surový	ovocie	8
grapefruit	surový	ovocie	8
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	7
broskyňa	surová	ovocie	7
hrozno	surové	ovocie	6
jablko	surové	ovocie	4

Neesenciálne aminokyseliny - rebríčky



Alanín

(obsah v mg na 100 g potraviny)

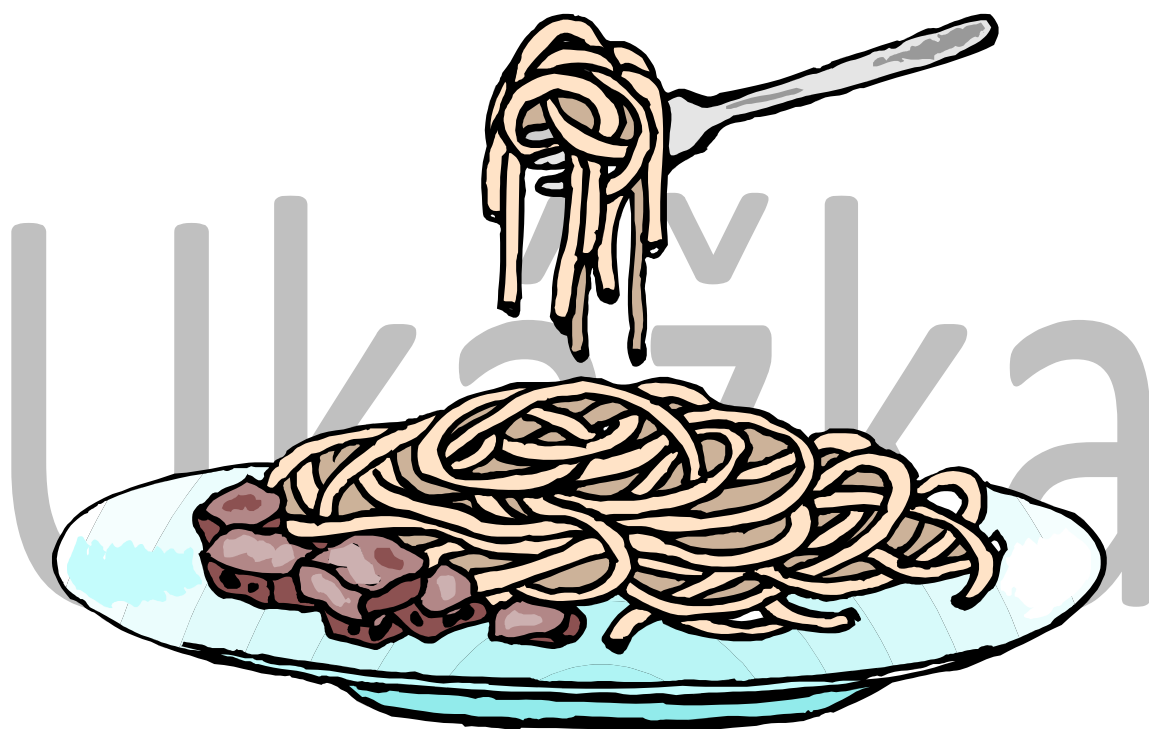
Potravina	Stav	Typ	Obsah
tofu	bežné	strukoviny	2400
pšeničné otruby	surové	cestoviny a obiloviny	2100
sójové bôby	sušené	strukoviny	1600
jóbové slzy	surové	cestoviny a obiloviny	1400
slnecnicové semená	sušené	orechy a semená	1117
šošovica	sušená	strukoviny	1042
mungo fazuľa	sušená	strukoviny	1000
sezamové semená	sušené	orechy a semená	1000
hrach	sušený	strukoviny	930
kešu oriešky	pražené na oleji	orechy a semená	880
mandle	sušené	orechy a semená	860
fazuľa bežná	sušená	strukoviny	780
arašidy	sušené	orechy a semená	770
piniové oriešky	pražené	orechy a semená	680
kukurličná krupica	suchá	cestoviny a obiloviny	667
ovsené vločky	surové	cestoviny a obiloviny	660
vlašské orechy	pražené	orechy a semená	640
kukurličné vločky	suché	cestoviny a obiloviny	610
pohánková múka	suchá	cestoviny a obiloviny	500
pohánkové rezance	suché	cestoviny a obiloviny	450
kanpyo	surové	zelenina	448
pistácie	pražené	orechy a semená	428
špagety a makaróny	suché	cestoviny a obiloviny	400
ryža hnedá	suchá	cestoviny a obiloviny	390
ryžové vermicelli	suché	cestoviny a obiloviny	380
ražná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	380
bôb obyčajný	surový, nezrelý	strukoviny	344
makadamové orechy	pražené	orechy a semená	340
pšeničná múka	suchá	cestoviny a obiloviny	340
ryža biela	suchá	cestoviny a obiloviny	340
sójové bôby zelené	surové	strukoviny	292
bageta	pečená	cestoviny a obiloviny	290
rezance čínske	mokrú	cestoviny a obiloviny	260
chlieb biely	pečený	cestoviny a obiloviny	260
hrášok	surový	strukoviny	260
jačmeň	suchý	cestoviny a obiloviny	240
horčicový list	surový	zelenina	190
sójové výhonky	surové	zelenina	144
kukurica sladká	surová, nezrelá	zelenina	135
gaštany	surové	orechy a semená	127
redkvička japonská - listy	surové	zelenina	126

Alanín - pokračovanie

(obsah v mg na 100 g potraviny)

Potravina	Stav	Typ	Obsah
cesnak	surový	zelenina	120
tekvica japonská	surová	zelenina	109
brokolica	surová	zelenina	105
karfiol	surový	zelenina	95
pažítka čínska	surová	zelenina	94
špargľa	surová	zelenina	88
špenát	surový	zelenina	88
bambusové výhonky	surové	zelenina	85
avokádo	surové	ovocie	84
hlávkový šalát - listový typ	surový	zelenina	84
fazuľka zelená	surová, nezrelá	zelenina	80
ibištek jedlý	surový	zelenina	77
tekvica	surová	zelenina	72
kapusta čínska	surová	zelenina	58
kapusta	surová	zelenina	53
mrkva	surová so šupkou	zelenina	44
zemiak	surový	zelenina	43
jahody	surové	ovocie	40
kiwi	surové	ovocie	38
hrozno	surové	ovocie	36
kvaka - koreň	surová	zelenina	36
uhorka	surová	zelenina	35
baklažán	surový	zelenina	34
paprika zelená	surová	zelenina	33
lopúch - koreň	surový	zelenina	31
figy	surové	ovocie	29
hlávkový šalát - chrumkavý typ	surový	zelenina	27
lotosový koreň	surový	zelenina	27
mandarika	surová	ovocie	26
zeler - stopka	surová	zelenina	26
banán	surový	ovocie	23
grapefruit	surový	ovocie	22
pomaranč	surový	ovocie	19
redkvička japonská - koreň	surový	zelenina	19
mandarinkový džús	čerstvý	ovocie	18
ananás	surový	ovocie	18
broskyňa	surová	ovocie	18
paradajky	surové	zelenina	17
cibuľa	surová	zelenina	15
melón červený	surový	ovocie	8
jablko	surové	ovocie	6

Cestoviny a obiloviny



Bageta, chlieb biely, jačmeň

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	bageta	chlieb biely	jačmeň
	Názov aminokyseliny	pečená	pečený	suchý
esenciálne	fenylalanín	500	440	340
	histidín	220	200	150
	izoleucín	350	310	230
	leucín	670	600	460
	lyzín	170	170	220
	metionín	140	130	110
	treonín	270	240	230
	tryptofán	110	94	90
	valín	400	360	320
neesenciálne	alanín	290	260	240
	arginín	330	290	280
	cysteín	220	190	170
	glycín	350	320	250
	kyselina asparágová	390	350	360
	kyselina glutámová	3400	3000	1600
	prolín	1200	1000	750
	serín	460	410	270
	tyrozín	300	280	200
Aminokyseliny spolu		9770	8644	6270

Orechy a semená

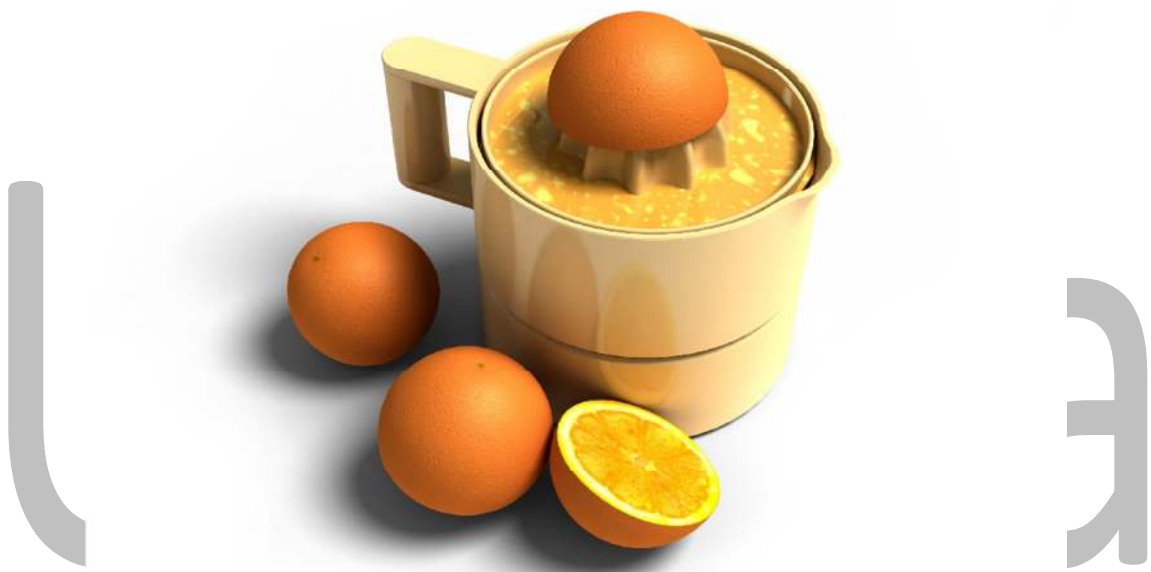


Arašidy, gaštany, kešu oriešky

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	arašidy	gaštany	kešu oriešky
	Názov aminokyseliny	sušené	surové	pražené na oleji
esenciálne	fenylalanín	1048	80	1000
	histidín	491	47	540
	izoleucín	700	67	930
	leucín	1330	113	1700
	lyzín	700	107	1000
	metionín	218	27	420
	treonín	524	67	770
	tryptofán	188	27	360
	valín	839	93	1300
neesenciálne	alanín	770	127	880
	arginín	2239	147	2300
	cysteín	358	33	490
	glycín	1048	87	960
	kyselina asparágová	2379	460	2000
	kyselina glutámová	3779	280	4600
	prolín	909	67	860
	serín	909	80	1000
	tyrozín	770	47	690
Aminokyseliny spolu		19199	1956	21800

Ovocie



Ananás, avokádo, banán

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	ananás	avokádo	banán
	Názov aminokyseliny	surový	surové	surový
esenciálne	fenylalanín	8	69	21
	histidín	6	43	48
	izoleucín	9	67	20
	leucín	13	119	41
	lyzín	13	98	30
	metionín	6	32	8
	treonín	9	70	19
	tryptofán	4	23	6
	valín	12	84	28
neesenciálne	alanín	18	84	23
	arginín	8	70	26
	cysteín	10	31	9
	glycín	11	84	25
	kyselina asparágová	60	175	60
	kyselina glutámová	31	196	72
	prolín	9	77	23
	serín	16	91	22
	tyrozín	7	50	5
Aminokyseliny spolu		250	1463	486

Strukoviny



Bôb obyčajný, fazuľa bežná, hrach

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	bôb obyčajný	fazuľa bežná	hrach
	Názov aminokyseliny	surový, nezrelý	sušená	sušený
esenciálne	fenylalanín	368	1100	1000
	histidín	204	600	550
	izoleucín	292	910	850
	leucín	540	1600	1500
	lyzín	496	1300	1600
	metionín	56	250	210
	treonín	256	790	830
	tryptofán	60	220	200
	valín	336	1000	990
neesenciálne	alanín	344	780	930
	arginín	748	1200	1800
	cysteín	88	260	340
	glycín	292	750	940
	kyselina asparágová	824	2200	2400
	kyselina glutámová	1276	2800	3500
	prolín	308	710	870
	serín	352	1000	1000
	tyrozín	216	570	630
Aminokyseliny spolu		7056	18040	20140

Zelenina



Baklažán, bambusové výhonky, brokolica

(obsah v mg ma 100 g potraviny)

Druh aminokyselín	Potravina	baklažán	bambusové výhonky	brokolica
	Názov aminokyseliny	surový	surové	surová
esenciálne	fenylalanín	34	50	70
	histidín	22	32	50
	izoleucín	30	43	65
	leucín	47	80	105
	lyzín	51	75	110
	metionín	10	20	30
	treonín	31	55	70
	tryptofán	10	15	23
	valín	39	65	95
neesenciálne	alanín	34	85	105
	arginín	53	65	125
	cysteín	10	21	22
	glycín	31	55	70
	kyselina asparágová	126	335	195
	kyselina glutámová	135	150	355
	prolín	31	130	70
	serín	33	85	90
	tyrozín	23	90	247
Aminokyseliny spolu		750	1451	1897